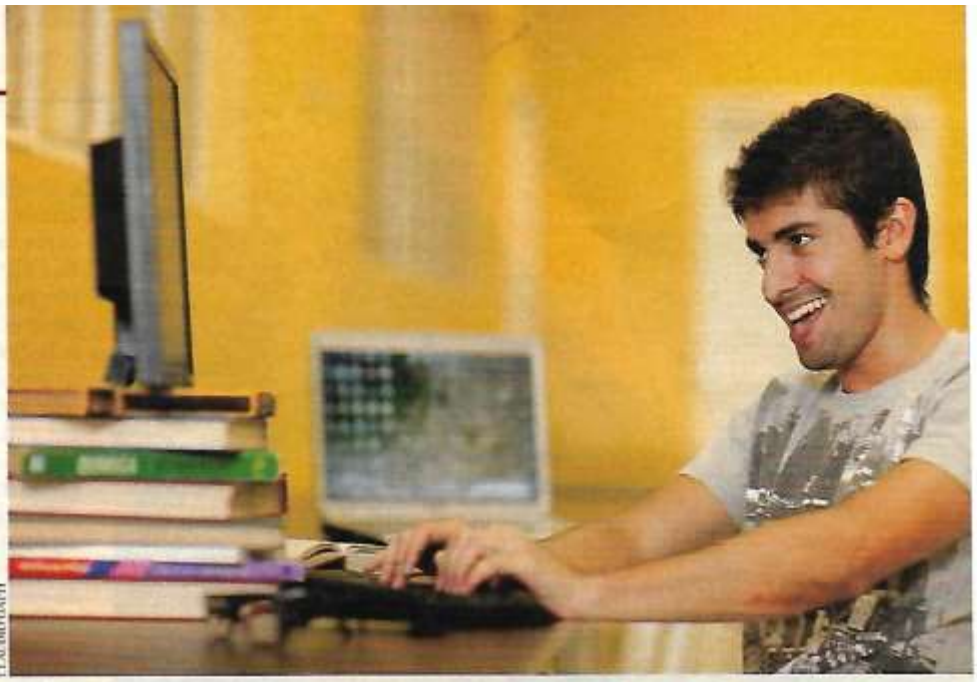
Instituto Superior Josefina Contte-
CRE-Portugués- 2do 3ra y 2do 4ta
Texto para o oral – junho 2025

É difícil perceber o momento em que alguém deixa de fazer uso saudável e produtivo da internet para estabelecer com ela uma relação de dependência — como já se vê em parcela preocupante dos jovens



SILVIA ROGAR E
JOÃO FIGUEIREDO

Com o título "Preciso de ajuda", Carolina G. fez um desabafo aos integrantes da comunidade Viciados em Internet Anônimos, a que pertence no Orkut: "Estou muito dependente da web. Não consigo mais viver normalmente. Isso é muito sério". Logo obteve resposta de um colega de rede. "Estou na mesma situação. Hoje, praticamente vivo em frente ao computador. Preciso de ajuda." O diálogo dá a dimensão do tormento provocado pela dependência da internet, um mal que começa a ganhar relevo estatístico, à medida que o uso da própria rede se dissemina. Segundo pesquisas recém-conduzidas pelo Centro de Recuperação para Dependência de Internet, nos Estados Unidos, a parcela de viciados representa, nos vários países estudados, de 5% (como no Brasil) a 10% dos que usam a web — com concentração na faixa dos 15 aos 29 anos. Os estragos são enormes. Como ocorre com um viciado em álcool ou em drogas, o doente desenvolve uma tolerância que, nesse caso, o faz ficar on-line por uma eternidade sem se dar conta do exagero. Ele também sofre de constantes crises de abstinência quando está desconectado, e seu desempenho nas tarefas de natureza intelectual despenca. Diante da tela do computador, vive, aí sim, momentos de rara euforia. Conclui a psicóloga americana Kimberly Young, à frente das atuais pesquisas: "O viciado em internet vai, aos poucos, perdendo os elos com o mundo real até desembocar num universo paralelo — e completamente virtual".

Não é fácil detectar o momento em que alguém deixa de fazer uso saudável e produtivo da rede para estabelecer com ela uma relação doentia, como a que se revela nas histórias relatadas ao longo desta reportagem. Em todos os casos, a internet era apenas "útil" ou "divertida" e foi ganhando um espaço central, a ponto de a vida longe da rede ser descrita agora como sem sentido. Mudança tão drástica se deu sem que os pais atentassem para a gravidade do que ocorria. "Como a internet faz parte do dia a dia dos adolescentes e o isolamento é um comportamento típico dessa fase da vida, a família raramente detecta o problema antes de ele ter fugido ao controle", diz o psiquiatra Daniel Spritzer, do Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas, sediado no Rio Grande do Sul. A ciência, por sua vez, já tem bem mapeados os primeiros sintomas da doença. De saída, o tempo na internet aumenta — até culminar, pasme-se, numa rotina de catorze horas diárias, de acordo com o estudo americano. As situações vividas na rede passam, então, a habitar mais e mais as conversas. É típico o aparecimento de olheiras profundas e ainda um ganho de peso relevante, resultado da frequente troca de refeições por sanduíches — que prescindem de talheres e liberam uma das mãos para o teclado. Gradativamente, a vida social vai se extinguindo. Alerta a psicóloga Ceres Araujo: "Se a pessoa começa a ter mais amigos na rede do que fora dela, é um sinal claro de que as coisas não vão bem".

Os jovens são, de longe, os mais propensos a extrapolar o uso da internet. Há uma razão estatística para isso — eles respondem por até 90% dos que navegam na rede, a maior fatia —, mas pesa também uma explicação de fundo mais psicológico, à qual uma recente pesquisa da Universidade Stanford, nos Estados Unidos, lança luz. Algo como 10% dos entrevistados (viciados ou não) chegam a atribuir à internet uma maneira de "aliviar os sentimentos negativos", tão típicos de uma etapa em que afloram tantas angústias

"SÓ O SONO ME FAZ PARAR"

"Há dois anos, minha relação com a internet deixou de ser saudável. Sinceramente, não sei em que momento eu perdi a medida. Entro no computador para trabalhar em meu projeto de conclusão de curso da faculdade e, quando me dou conta, estou às voltas com conversas infindáveis no Orkut. Isso me preenche. Sei que pode me custar até uma repetência, mas é irresistível. Já faltei a muita festa de amigo só para ficar on-line. Minha mãe acha que devo moderar, e talvez esteja certa. Cogito procurar ajuda médica. Hoje, nada no mundo faz com que eu me desconecte daquele computador – só o sono."

TIAGO LOURENÇO, 25 anos

Instituto Superior Josefina Contte-
CRE-Portugués- 2do 3ra y 2do 4ta
Texto para o oral – junho 2025

TRÊS ANOS PERDIDOS "Desperdicei três anos da minha vida jogando *Tibia*, um game no computador cuja graça, para aficionados como eu, é ser infinito. Passava pelo menos seis horas por dia em frente à tela e, longe dela, não conseguia pensar em outra coisa senão na hora em que voltaria ao jogo. Foi uma época negra. Não saía de casa e perdi os amigos. Estava tão isolada que, por iniciativa própria, decidi restringir, por ora, o computador na minha vida. Esse processo de desintoxicação, imagino, deve ser tão sofrido quanto o daqueles que tentam largar o álcool. Você precisa reatar as velhas amizades e até se acostumar de novo à vida ao ar livre. O saldo é bom."
CAROLINE PARREIRAS, *18 anos*

e conflitos. Na rede, os adolescentes sentem-se ainda mais à vontade para expor suas ideias. Diz o psiquiatra Rafael Karam: "Num momento em que a própria personalidade está por se definir, a internet proporciona um ambiente favorável para que eles se expressem livremente". No perfil daquela minoria que, mais tarde, resvala no vício se vê, em geral, uma combinação de baixa autoestima com intolerância à frustração. Cerca de 50% deles, inclusive, sofrem de depressão, fobia social ou algum transtorno de ansiedade. É nesse cenário que os múltiplos usos da rede ganham um valor distorcido. Entre os que já têm o vício, a maior adoração é pelas redes de relacionamento e pelos jogos on-line, sobretudo por aqueles em que não existe noção de começo, meio ou fim. "Hoje eu me identifico mais com Furyoangel, meu apelido na web, do que com meu próprio nome", reconhece Marcelo Mello, 29 anos, ex-estudante de direito e gerente de uma lan house no Rio de Janeiro.

Desde 1996, quando se consolidou o primeiro estudo de relevo sobre o tema, nos Estados Unidos, a dependência da internet é reconhecida — e tratada — como uma doença. Surgiram grupos especializados por toda parte,

VOCÊ TEM RELAÇÃO SAUDÁVEL COM A WEB?

O teste a seguir, baseado no questionário formulado pelo Centro de Recuperação para Dependência de Internet, nos Estados Unidos, tem o propósito de medir o grau de dependência das pessoas em relação à rede. Responda com que frequência as situações abaixo ocorrem em sua vida

1 ***Você prefere permanecer conectado à internet a ter momentos de lazer junto a outras pessoas...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

2 ***Seu tempo de navegação extrapola o planejado...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

3 ***Você constrói novos relacionamentos na rede...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

4 ***A rede funciona como uma válvula de escape para você tentar esquecer questões que o perturbam...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

5 ***Checar se há mensagens no e-mail é sua primeira providência do dia...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

6 ***Suas atividades acadêmicas ou o desempenho no trabalho são prejudicados pela quantidade de tempo que permanece na rede...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

Instituto Superior Josefina Contte-
CRE-Portugués- 2do 3ra y 2do 4ta
Texto para o oral – junho 2025

O COMPUTADOR É COMO UM FILHO "Cheguei a cursar a faculdade de direito, mas me dei conta de que o que queria mesmo era alguma atividade ligada ao computador. Por isso, virei gerente de lan house, local onde me sinto em casa. O mundo que se abre na internet é infinitamente mais estimulante do que o real. Quando o jogo é bom, não paro nem para comer. Isso para não falar da alegria de explorar novos aplicativos e baixar um filme que ninguém mais tem. Se estou com dinheiro na mão, gasto tudo em melhorias para o computador. É como um filho. Talvez devesse ter uma vida mais sociável e pisar um pouco no freio com a internet, mas, para ser franco, não é o que eu quero. Hoje, gosto mais de ser chamado pelo meu apelido na web, Furyoangel, do que pelo meu próprio nome."
MARCELO MELLO, 29 anos

inclusive no Brasil, como o da Santa Casa de Misericórdia, no Rio de Janeiro, e o do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, na Universidade de São Paulo. "Muita gente que procura ajuda aqui ainda resiste à ideia de que essa é uma doença", conta o psicólogo Cristiano Nabuco de Abreu. O prognóstico é bom: em dezoito semanas de sessões individuais e em grupo, 80% voltam a níveis aceitáveis de uso da internet. Não seria factível, tampouco desejável, que se mantivessem totalmente distantes dela, como se espera, por exemplo, de um alcoólatra em relação à bebida. Com a rede, afinal, descortina-se uma nova dimensão de acesso às informações, à produção de conhecimento e ao próprio lazer, dos quais, em sociedades modernas, não faz sentido se privar. Toda a questão gira em torno da dose ideal, sobre a qual já existe um consenso acerca do razoável: até duas horas diárias, no caso de crianças e adolescentes. Quanto antes a ideia do limite for sedimentada, melhor. "Os pais não devem temer o computador, mas, sim, orientar os filhos sobre como usá-lo de forma útil e saudável", avalia a psicóloga Ceres Araujo. Desse modo, reduz-se drasticamente a possibilidade de que, no futuro, eles enfrentem o drama vivido hoje pelos jovens viciados. ■

COM REPORTAGEM DE RONALDO SOARES

7 ***Você se pega pensando em quando vai conectar-se novamente...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

8 ***Você pensa que a vida sem internet seria chata, vazia e sem graça...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

9 ***Se alguém o incomoda enquanto está na rede, sua reação é de irritação...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

10 ***Você dorme pouco por ficar conectado até altas horas...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

11 ***Você tenta reduzir a quantidade de tempo que passa na internet, mas não consegue...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

12 ***Sente-se deprimido, malhumorado ou nervoso quando está longe da rede – e esse sentimento desaparece quando volta a se conectar...***
- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

COMO CALCULAR
Cada resposta *sempre* vale 3 pontos; *frequentemente*, 2 pontos; *raramente*, 1 ponto; e *nunca*, zero.

Resultado:

Até 12 pontos
O uso que faz da internet é moderado e saudável. Mesmo quando navega por muito tempo, não perde o controle sobre sua relação com a web.

Entre 13 e 25 pontos
É preciso ficar atento. Talvez o uso por vezes excessivo da rede já comece a causar prejuízos à sua vida social, escolar ou profissional.

Entre 26 e 36 pontos
Sua relação com a internet já extrapola os limites do razoável e o atrapalha em grau preocupante. O mais indicado a fazer, sem demora, é procurar ajuda médica.